

«Утверждаю»



Арнст А.В.

главный судья соревнования

«18» мая 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении 3/6-часового пробега «Самопревосхождение» в 2022г.

1. Цели и задачи

- популяризация здорового образа жизни;
- популяризация бега на сверхдлинные дистанции в г.Омске;
- предложение философии самопревосхождения в спорте, победы над собой, а не над соперником.

2.Регистрация, сроки и место проведения

Пробег состоится 11 июня 2022 года в парке «Зеленый Остров», г. Омск (адрес: ост. «гор.Водников»). Трасса круговая, составляющая 1210 м, обеспечивается указателями и контролерами. Дорожное покрытие – земляная тропинка. Участники забега обеспечиваются питанием на месте старта-финиша.

Предварительные заявки на участие в пробеге принимаются в электронном виде при помощи интернет-сервиса <https://www.zareg.me/375>, мероприятие «3 и 6 часовой забег «Самопревосхождение» или в мессенджер в Контакте id561134531.

Стартовый взнос можно оплатить организаторам 2-х мильных соревнований в парке «Зеленый остров» по воскресеньям с 10.00 до 11.00 или до 09.00 10 июня 2022г., переводом на карту Сбербанка (привязана к номеру 8 983 625 1564), получатель Арнст Александр Вилливич.

Об оплате стартового взноса нужно уведомить Арнст Александра одним из способов:

- сообщением на эл.почту junker-om@yandex.ru
- смс по телефону +7 (983) 625-15-64;
- мессенджер в Контакте id561134531

Участник считается предварительно зарегистрированным, если он выполнил все условия регистрации и получил положительный ответ организаторов.

Время проведения:

старт 6-часового бега 11.06.2022 в 9.00 – финиш в 15.00;

старт 3-часового бега 11.06.2022 в 10.00 – финиш в 13.00;

Предстартовый контроль и выдача номеров проводится в парке «Зеленый Остров» на месте старта за сценой:

для 6 часового бега - 11.06.2022 с 08.00 до 08.40;

для 3 часового бега с 9.00 до 9.40.

Регистрация участников начинается с момента публикации данного Положения и заканчивается в 15.00 10 июня 2022 года.

4. Требования к участникам и условия допуска

К участию в пробеге допускаются спортсмены в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие предварительную регистрацию, представившие медицинскую справку, страховку и получившие положительный ответ организаторов. В связи с ограничением количества участников (50 человек), преимущество в допуске к пробегу отдается спортсменам, зарегистрировавшимся заранее.

Стаканчики и отходы питания бросать только в размещенные по трассе мусорные мешки. Обратить внимание – парк особо охраняемая природная территория.

Медицинскую страховку (полис) можно оформить онлайн на таких ресурсах как Gorprotect.ru , Сбербанк, ВФЛА за небольшую сумму. Без страховки нет допуска.

Стартовый взнос:	предварительно	на месте старта
на 6-часовой бег	1000 рублей;	1200 рублей;
на 3-часовой бег	700 рублей;	900 рублей;

При получении номера и чипа участник должен предоставить паспорт и медицинскую справку с печатью выдавшего учреждения, подписью и печатью врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованию по бегу: на 3 часа не менее полумарафона 21км, на 6 часов – на полный марафон 42км. Справка должна быть действительна к моменту старта **11.06.2022**. Ксерокопия справки не принимается. Справка возвращается участнику после завершения соревнования.

Проезд до места старта от ж.д.вокзала Трл №4 , А.110,109 маршрутки 335,385,346 до ост. «гор.Водников».

Дополнительная информация по телефонам:

Арно Александр тел.8-983-625-1564 **почта:** junker-om@yandex.ru

5. Программа мероприятия

8.00-8.40 Регистрация участников на месте старта.

8.50 Торжественное построение.

9.00 старт 6-ти часового забега.

9.00-9.40 Регистрация участников на месте старта.

9.50 Торжественное построение.

10.00 старт 3-х часового забега.

Награждение победителей и призеров:

3 часового пробега 13.15 - 13.45

6 часового пробега 15.15 - 15.50

6. Условия соревнований, определение победителей и награждение

Участники преодолевают дистанцию согласно международным правилам по сверхмарафонскому бегу.

Бежать во время забегов без футболки (майки) не разрешается. Индивидуальный номер, выданный при регистрации, участник обязан разместить спереди, посередине футболки (майки).

Победителем Соревнования считается участник, преодолевший наибольшее расстояние за время забега (за 3, 6 часов). Подсчет осуществляется электронным хронометражем.

Награждение по итогам забегов проводится в соответствии с возрастными категориями за 1, 2, 3 места.

Все участники, завершившие 3,6-часовой бег, награждаются памятными призами, памятными медалями и сертификатами.

Победители и призеры всех возрастных групп награждаются дипломами и медалями.

Абсолютные победители в 3-6-ти часовом забеге среди мужчин и женщин награждаются кубками.

Протоколы Соревнования публикуются с момента их проведения не позднее:

- 3 дней с предварительными итогами;
- 5 дней с окончательными итогами

на сайте <http://ru.srichinmoyraces.org>

При необходимости организаторы могут вносить изменения в данный Регламент.

Возрастные группы участников 3,6-часового бега мужчины и женщины

1. 18-39 лет
2. 40-49 лет
3. 50-59 лет
4. 60 лет и старше.

Возраст участников определяется по состоянию на момент соревнований.

3.Руководство подготовкой и проведением

Проведение соревнований осуществляется волонтерами марафонской команды «Шри Чинмоя» при поддержке Администрации КСК «Зеленый Остров».

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегия, утвержденную организаторами соревнований. Соревнование проводится при поддержке частных лиц.

7. Обеспечение безопасности

Безопасность участников обеспечивается судьями и контролерами. На месте проведения соревнований будет находиться квалифицированный медицинский работник, в любой момент готовый оказать необходимую медицинскую помощь.

8. Финансирование

Расходы, связанные с командированием участников (проезд, питание, размещение) несут командирующие организации.

Расходы на медицинское страхование и страхование от несчастного случая несут сами участники или командирующие организации.

Все остальные расходы на организацию и проведение пробега несут организаторы соревнований (регистрационные взносы участников, спонсорские средства).

Организаторы соревнований за счет регистрационных взносов и добровольных пожертвований обеспечивают финансирование соревнований, включая:

-базовое питание из фруктов и питьевую воду для участников. Если у спортсмена есть особенности питания, то он обеспечивает свое питание во время пробега самостоятельно;

-оборудование и техническое обеспечение лагеря (палатка судейства, надувные ворота, растяжка «Самопреодоление»);

-приобретение призов, сувениров, медалей, дипломов, сертификатов.

Информация о соревнованиях по телефонам, электронная почта:

Артст Александр; 8-983-625-1564; Гришина Татьяна:8-923-767-8378:

почта: junker-om@yandex.ru

Настоящее положение является официальным приглашением на соревнования.